いきいき人生で
皆がいつまでも
住みつづける南地区

南地区社協だより

発　行　君津南地区社会福祉協議会
編　集　君津南地区社会福祉協議会広報部会
連絡先　君津市保健福祉センター
TEL 57-2250　FAX 54-2941

敬老会中止のお知らせ

令和２年度「君津南地区敬老会」の中止について

この度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、多大な影響を受けられた皆様方に謹んでお見舞い申しあげます。

また、平素は君津南地区社会福祉協議会の事業運営に際し、ご理解ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、長年にわたり、地域社会の発展へ貢献されて来られました高齢者の皆様方の労をねぎらい、長寿をお祝いすることを目的に例年９月「敬老の日」月間に、君津市社会福祉協議会と共催で「君津南地区敬老会」を開催して参りましたが、昨年は台風15号、19号、その後の大雨の影響で会場である「君津市生涯学習交流センター」の使用が困難となりやむを得ず中止させていただきました。

令和２年度につきましては、９月26日（土）開催を予定し準備を進めてきましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の一環として出された「緊急事態宣言」が解除されたにもかかわらず、最近では首都圏を始め各地で感染者拡大の傾向が見られ、収束は依然として見通せない状況が続いています。こうした観点から、君津南地区社会福祉協議会運営委員会にて「敬老会」開催可否の協議を行い、忌憚のない意見交換を行った結果、参加者および関係者の健康と安全面を第一に考慮し、令和２年度「君津南地区敬老会」はやむなく中止させていただく事となりました。

開催を心待ちにされていた皆様方には、大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようよろしくお願い申しあげます。

君津南地区社会福祉協議会　会長　福島　義人

第三次君津市地域福祉活動計画

君津南地区の重点目標について

「君津市地域福祉活動計画」は、地域住民や関係者が協力して地域福祉の推進を図ることを目的とした計画です。計画を進めるため、自治会長、民生児童委員、シニアクラブ、小中学校ＰＴＡ、地区社会福祉協議会などのメンバーによる君津南地区福祉推進委員会議を組織しています。

第三次君津市地域福祉活動計画（令和元年度から令和５年度）に沿って、君津南地区では３つの重点目標を定め、福祉課題の解決や住民活動の活性化を図っていきます。

８月１日に開催された会議では、昨年度の台風・大雨の災害を受け、重点目標の（１）について重点的に取り組んでいくことになりました。

●重点目標（１）
災害に備えて、人と人との地域の輪をつくろう
【防犯・防災情報の共有】
【地域での防犯・防災の強化】

●重点目標（２）
地域ぐるみで高齢者や、児童、障害のある方などの見守り活動を充実させよう
【地域での福祉情報の共有】
【地域における見守り活動の強化】

●重点目標（３）
君津南地区の「福祉」を支える人づくり、つながりづくりを広めよう
【地域福祉活動の活性化】
【地域福祉の啓発と人材育成】

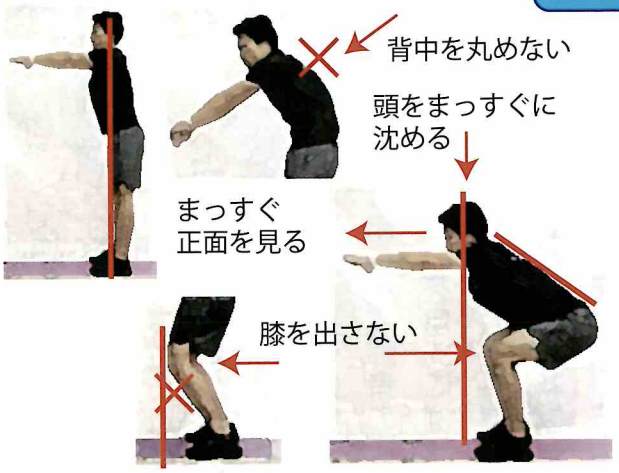
知ってますか？“広報きみつ”　身近な情報の宝庫です。活用して情報を共有しましょう！！
新聞を購読されていない方むけに、ポスティングによる配達を無料で行っています。
電話：政策推進課　0439-56-1288　又は君津市役所７階の政策推進課で直接お申し込み出来ます。

コロナに負けない健康づくり

老化＝加齢＝枯齢＝華齢（さらなる経験を積み、より華やいで生きる）

筋トレの王道「スクワット」

スクワットはおもに下半身を鍛えるフリーウエイト（自重）トレーニングです。
下半身が丈夫になれば“つまづき防止”“転倒防止”につながります。



1. 足を腰幅に開き、つま先は膝と同じ向きにする。
2. 肩甲骨を寄せて下げ、自然な背筋を保つ。
3. お尻を後ろへ突き出すように、股関節から折り曲げる。
4. 膝がつま先よりも前に出ないよう注意。
5. 太ももが概ね床と平行になったら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

これをゆっくり10回で１セット、一日３セットを目標

主に鍛える筋肉は
- お尻（大臀筋）
- 太ももの前側（大腿四頭筋）
- 太ももの裏（ハムストリングス）
- ふくらはぎ（ひふく筋・ヒラメ筋）
- 背中（脊柱起立筋）

まとめると、お尻と太ももに効く！

スクワットの正しいやり方
1. 呼吸を止めない
2. かかとに重心を置く
3. 膝を前に出さない
4. 頭をまっすぐに沈める

ゆっくり、無理なく、ほどほどに

コロナ禍での大雨・台風への備え　（一例）

非常用持ち出し袋の確認　（キャリーバッグがベター）
避難時に最小限必要なものを防災バックに収納

防災バックの中身

- ☐ 飲料水１日分（2ℓ/1人）
- ☐ ラジオ・懐中電灯・予備電池
- ☐ 着替え用下着（3日分）
- ☐ ライター
- ☐ レジ袋・ナイロンひも・輪ゴム
- ☐ 大きいビニール袋（防寒等）
- ☐ ハサミ・ナイフ・油性マジック・筆記具
- ☐ 軍手・スリッパ・雨具（合羽・傘）
- ☐ 新聞紙・タオル・ティシュペーパー
- ☐ 住所録・電話帳（コピー）
- ☐ レジャーシート・ガムテープ

必需品（貴重品）

- ☐ 薬・薬手帳（コピー）
- ☐ 身分証明書（免許証 or 住基カード）
- ☐ 健康保険証
- ☐ 現金

コロナ対策

- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液

避難時の身支度

文芸コーナー

作品を募集しています。
minami@atorakuto.com（みなみ地区広報）

短歌の作り方　陽光台短歌部

日本古来からの文芸に俳句や短歌があります。短歌は万葉集以来親しまれています。日本人にぴったりと合うリズムで、５・７・５・７・７と三十一文字で成り立っています。決してむつかしく考えないでよいです。思ったままを簡単に表現すればよいのです。

桜が咲きやがてはらはらと風に散ったー
やがて梅雨となり紫陽花が咲くー

それの見たままをリズムに乗せればよいのです。五・七・五・七・七と。

最後の七音は、字数が足らないと一首が座りがよくないです。むつかしい言葉を使わずやさしく表現してください。自分にも読む人にもよくわかる言葉で作りましょう。

一人よがりではだめです。

・あじさいの玉まり白く垂れている
　ゆるき坂道登り来たれり
・珍しき墨田の花火という白き紫陽花の
　花陽に輝けり

という具合に見たままをやさしく表現しましょう。

短歌

・丸き頬なお丸くしてみどり児は　ミルク飲みおり時にむせつつ　（西生）
・梅雨続き猫と戯れ時は経つ　コロナ騒ぎで集いあたわず　（富田）
・杖を手に水撒く庭に白ばらの　花びら散りてひざつきて拾う　（菅）
・うら山の木々の梢のゆらぎいつ　梅雨明け近くウグイスの声　（高梨）

俳句

・未だ死ねぬ　うがい手洗い　夏マスク　（甲斐）
・川添いを　自転車こぐや　青嵐